

골드스폰 2025년 [7월] 식단표					밥이 백성의 하늘이다 -세종-		
					영양사 : 강은옥 [면허번호 975-1]		
일자/요일			01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
아침			점곡밥 홍합살무조림 간장두부조림 연근조림 고추익치 배추김치	점곡밥 시골된장국 계란찜 느리리버섯볶음 고시래기무침 배추김치	점곡밥 두부새우국 메란장조림 고기무조림 도라지나물 김치반 배추김치	점곡밥 계란탕 고기무조림 호박양념볶음 도토리묵무침 배추김치	점곡밥 콩가루배추국 돈아채장조림 고사리볶음 실근약무침 배추김치
			점곡밥 참치김치찌개 훈제오리무추무침 불어묵볶음 우생채 배추김치	점곡밥 들깨미역국 돈육불고기 쏘아볶음 전사채샐러드 배추김치	점곡밥 부대찌개 모듬강정 어묵아채볶음 양파장아찌 배추김치	점곡밥 건새우아육국 돈육복합장 가지볶음 오징어젓무침 배추김치	점곡밥 닭곰탕 총화파파두부 우영특임자무침 간장겉잎지 배추김치
점심			점곡밥 청국장찌개 해물콩나물찜 연두부&양념장 오이들깨볶음 배추김치	점곡밥 어묵무국 코다리엇장조림 감자채볶음 참도둑무침 배추김치	점곡밥 맑은콩나물국 고추장제육볶음 감자&쌈장 오이부추무침 배추김치	점곡밥 생불국 쌈장가스 팽이맛살아채볶음 콩자반 배추김치	점곡밥 맑은미역국 닭살콩나물찜 마늘종어묵볶음 참도둑무침 배추김치
	오전간식		버터롤&커피	카스타드	츄러스	마가레트	찜계란
오후간식		주스		요구르트	두유	주스	요플레
일자/요일	06(일)	07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)	12(토)
아침	점곡밥 오징어무국 아채계란찜 그린빈스들깨볶음 구이김 배추김치	점곡밥 참치미역국 훈제오리무추무침 얼무된장치즈 수채오이지 배추김치	점곡밥 호박새우전국 돈육장조림 우나물볶음 미역죽무침 배추김치	점곡밥 얼무된장국 통그랑탱아채조림 유부다시마조림 실근약무침 배추김치	점곡밥 어묵국 푸딩계란찜 도라지나물 고시래기무침 배추김치	점곡밥 계란파코 메란고약조림 느리리아채볶음 콩자반 배추김치	점곡밥 순두부된장국 참치아채볶음 고사리들깨나물 양념겉잎지 배추김치
	점곡밥 유부우동국 묵은지된장찌침 마카로니샐러드 배추김치	점곡밥 시금치된장국 훈전닭갈비 새송이굴소스볶음 편지무우침 배추김치	점곡밥 닭곰탕 피장 김치조림 오징어젓 배추김치	점곡밥 소고기미역국 돈불고기 오이들깨볶음 콘샐러드 배추김치	점곡밥 파육개장 달콤닭강정 미역볶음 우생채 배추김치	점곡밥 들깨버섯탕 돈육김치볶음 불어묵물조림 멸치아니드볶음 배추김치	점곡밥 해물장뽕국 생선가스 묵은지볶음 도토리묵무침 배추김치
점심	점곡밥 얼갈이된장국 돈육매콤볶음 나박무새우젓찌침 꽃나물간장무침 배추김치	점곡밥 부대찌개 메란불어묵매콤볶음 호박새우젓볶음 전사채샐러드 배추김치	점곡밥 김치콩나물국 돈육아채볶음 우영특임자무침 참도둑상채무침 배추김치	점곡밥 청국장찌개 오징어아채볶음 어묵아채볶음 고추익치 배추김치	점곡밥 순두부백탕 나비아니조림 감자채볶음 간장겉잎지 배추김치	점곡밥 들깨버섯탕 마파두부 마늘종조림 오이겉잎지 배추김치	점곡밥 참치미역국 닭아채볶음 가지묵소스볶음 오목채무침 배추김치
	오전간식	두유	꿀호떡	버터롤&커피	말안주	카스타드	찜감자
오후간식	약과	요플레	요구르트	두유	주스	요구르트	유산균요플
일자/요일	13(일)	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
아침	점곡밥 콩나물국 통그랑탱아채조림 새송이굴소스볶음 구이김 배추김치	점곡밥 홍합미역국 계란찜 불어묵아채볶음 양파장아찌 배추김치	점곡밥 황태해장국 메추리알장조림 미역줄기볶음 건두부아채볶음 김치반 배추김치	점곡밥 시금치된장국 고기두부조림 고지리나물 간장겉잎지 배추김치	점곡밥 어묵무국 아채스크램블 미역줄기볶음 콩자반조림 배추김치	점곡밥 계란탕 돈민찌가지볶음 나박무새우젓조림 꽃나물간장무침 배추김치	점곡밥 유부우동국 참치아채볶음 숙주나물무침 오징어젓무침 배추김치
	점곡밥 감자고추장찌개 채볶불고기 호박새우젓볶음 전사채샐러드 배추김치	점곡밥 사골곰탕 미트볼조림 감자매콤조림 오이무침 배추김치	점곡밥 육개장 카레 무나물볶음 도토리묵아채무침 배추김치	점곡밥 참치미역국 고추장제육볶음 마늘종조림 청도묵김치부리 배추김치	점곡밥 미소시루 닭고지김치볶음 그린빈스아채볶음 고추익치 배추김치	점곡밥 닭곰탕 생선가스 느리리아채볶음 오목채볶음 배추김치	점곡밥 부대찌개 오징어아채볶음 유나물 고시래기간장무침 배추김치
점심	점곡밥 알고니탕 돈민찌두부조림 우영채조림 실근약매콤무침 배추김치	점곡밥 김치어묵국 돈채버섯볶음 상추&쌈장 우생채 배추김치	점곡밥 순두부찌개 코다리엇장조림 감자채볶음 오징어젓 배추김치	점곡밥 청국장찌개 해물콩나물찜 호박새우젓볶음 먹지양념볶음 배추김치	점곡밥 맑은콩나물국 두부강정 연근조림 묵은지무침 배추김치	점곡밥 순두부된장국 돈육복합장 김치햄볶음 오이부추무침 배추김치	점곡밥 감치미역국 돈육갈비양념볶음 생선오이조림 양념겉잎지 배추김치
	오전간식	두유	찜계란	버터롤&커피	츄러스	꿀호떡	말안주
오후간식	마가레트	주스	요구르트	요구르트	두유	주스	두유
일자/요일	20(일)	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
아침	점곡밥 콩나물국 메추리고약조림 강원장호박볶음 구이김 배추김치	점곡밥 들깨미역국 푸딩계란찜 감자채볶음 버섯장아찌 배추김치	점곡밥 감치양파국 고기두부조림 우영채조림 고추익치무침 배추김치	점곡밥 시골된장국 미트볼조림 그린빈스들깨볶음 멸치피클 배추김치	점곡밥 점곡밥 들깨버섯탕 아채스크램블 오이들깨볶음 김치반 배추김치	점곡밥 점곡밥 팽이계란국 참치아채볶음 우나물 실근약오일탈무침 배추김치	점곡밥 점곡밥 순두부된장국 돈육장조림 묵은지된장찌침 참도둑무침 배추김치
	점곡밥 닭개장 훈제오리아채볶음 불어묵볶음 양배추초절이 배추김치	점곡밥 장터해장국 제육볶아찌볶음 미역줄기볶음 오이양파무침 배추김치	점곡밥 시금치된장국 미니돈까스 느리리아채볶음 오복치무침 배추김치	점곡밥 불어묵미역국 나박무지장 아채피클 배추김치	점곡밥 닭곰탕 돈육불고기 돈육아채조림 새콤우생채 배추김치	점곡밥 미소장국 피장 마늘종조림 전사채샐러드 배추김치	점곡밥 김치콩나물국 오징어아채볶음 후랑그양배추볶음 콩자반 배추김치
점심	점곡밥 짬뽕국 떡갈비아채조림 감자고추장조림 도토리묵무침 배추김치	점곡밥 어묵국 닭강정 연근조림 꽃유부조림 청도묵김구무침 배추김치	점곡밥 순두부찌개 해물콩나물찜 연근조림 고시래기아채무침 배추김치	점곡밥 맑은콩나물국 데리아까두부찜 맛살팽이볶음 가지양념볶음 배추김치	점곡밥 아육무국 생선가스 건두부아채볶음 양념겉잎지 배추김치	점곡밥 아육무국 고추장제육볶음 도토리묵김치무침 오징어젓무침 배추김치	점곡밥 점곡밥 순두부된장국 통그랑탱아채 호박새우채볶음 수채오이지 배추김치
	오전간식	약과	마가레트	버터롤&커피	찜감자	카스타드	꿀호떡
오후간식	유산균요플	두유	요구르트	요구르트	요플레	유산균요플	두유
일자/요일	27(일)	28(월)	29(화)	30(수)	31(목)		
아침	점곡밥 콩나물국 아채계란찜 도라지나물 양념겉잎지 배추김치	점곡밥 감치미역국 고기두부조림 메란고약조림 얼무된장치즈 우생채 배추김치	점곡밥 두부새우국 대란고약조림 가지굴소스볶음 김치반 배추김치	점곡밥 점곡밥 얼무된장국 미트볼조림 고시리들깨볶음 참도둑김무침 배추김치	점곡밥 점곡밥 들깨버섯탕 아채스크램블 오이들깨볶음 김치반 배추김치		
	점곡밥 콩가루배추국 닭강지조림 사각어묵볶음 먹지볶음 배추김치	점곡밥 사골곰탕 돈육김치두루치기 마카로니아채볶음 오이부추무침 배추김치	점곡밥 유부우동국 카레 미역줄기볶음 짜사이볶음 배추김치	점곡밥 인삼닭곰탕 된갈비양념볶음 마늘종건새우볶음 콩자반 배추김치	점곡밥 점곡밥 닭곰탕 육개장 달콤닭강정 감자조림 오징어젓무침 배추김치		
점심	점곡밥 청국장찌개 돈육자장맛볶음 새송이버섯볶음 구이김 배추김치	점곡밥 알고니탕 미니돈까스 감자채볶음 양념겉잎지 고시래기무침 배추김치	점곡밥 순두부찌개 간장코다리조림 느리리아채볶음 배추김치	점곡밥 부대찌개 해물콩나물찜 연두부&양념장 오목지볶음 배추김치	점곡밥 김치콩나물국 마파두부 게맛살호박볶음 도토리묵무침 배추김치		
	오전간식	약과	말안주	버터롤&커피	츄러스		
오후간식	주스	두유	요구르트	요플레	주스		
일자/요일							
아침							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
점심							
	</						